

令和8年度こころの健康相談

～近頃、こんな悩みはありませんか？～

- 意欲・気力がわかない
- 眠れない日が続く
- とても憂うつだ
- 人とうまく付き合えない
- とても忘れっぽくなった
- なんとなくイライラする
- 学校に行きたくない
- お酒のことで困っている
- 外へ出たくない、引きこもりがちだ
- など

👉どなたからでも（本人・家族・関係者など）、無料・秘密厳守で、

ご相談に応じます。 **予約制** まずはお電話を

【お申込み・お問合せ先】 島根県雲南保健所

TEL (0854) 42-9642

雲南保健所 HP

日程等をご確認ください。各種相談日は令和8年3月現在のものです。
変更になる場合がありますのでご注意ください。

このほか保健師が随時ご相談に応じています。



こころの健康&もの忘れ相談：毎月1回 第1水曜日 又は 第3火曜日

5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月
19日	3日	21日	5日	15日	7日	17日	2日	19日	3日	16日

- 受付時間：13:00～15:00（前日までに予約）
- 場所：雲南保健所
- 担当スタッフ：精神科医師、保健師
- 様々な“心の悩み、心の病気”に関する相談に応じます。

精神科医師による巡回相談

飯南町 保健福祉センター

6月16日（火）

8月18日（火）

奥出雲町

10月20日（火）

横田コミュニティーセンター

12月15日（火）健康センター

巡回相談に関するお申込み、

お問合せも、雲南保健所へ！！



※裏面へつづく

♥ お申込み・お問合せは 島根県雲南保健所 TEL (0854) 42-9642 ~

アルコールによる困りごと相談：毎月第3月曜日（7月・9月第4月曜日）

4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月
20日	18日	15日	27日	17日	28日	19日	16日	21日	18日	15日	15日

- 受付時間：13:00～15:00（予約制）
- 場所：雲南保健所
- 担当スタッフ：〈偶数月〉酒害相談員、家族相談員、保健師
〈奇数月〉保健師
- 偶数月に相談をお受けするのは、自分自身や家族が実際に酒害経験をもつ相談員です。

思春期・青年期こころの相談 ～精神科医による～：年4回・木曜日

5月	8月	10月	2月
28日	27日	22日	25日



- 受付時間：13:00～15:00（予約制）
- 場所：雲南保健所
- 担当スタッフ：精神科医師、保健師
- 思春期や青年期の様々な悩みについて相談に応じます。
本人だけでなく、家族や学校関係の方からのお申込みでも結構です。

子どもの心の健康相談 ～臨床心理士による～：年2回

7月	10月
17日	16日

- 受付時間：10:00～16:00（予約制 一日3ケース）
① 10:00～、②13:00～、③14:30～
- 場所：雲南保健所
- 担当スタッフ：臨床心理士（島根県立こころの医療センター）
保健師
- 小・中・高校生を対象に、心の相談に応じます。

子どもの心の健康における医療機関・相談窓口を雲南保健所ホームページに掲載しています。

こちらもご覧ください。



* 島根県精神科救急情報センターのご案内 *

緊急の精神科医療を必要とされる方のために、「精神科救急情報センター」を設置しています。精神科受診歴のある方は、主治医への受診が望ましいため、まず、「かかりつけ医」にご連絡ください。主治医の不在などにより、「かかりつけ医」で対応できない場合に、当センターで相談に応じます。

平日（8:30～17:15） 雲南保健所 TEL：0854-42-9642

夜間（17:15～8:30）・休日 島根県精神科救急情報センター TEL：0853-30-2100